Nausées?

Lourdeurs digestives?

La nature vous apaise **rapidement** et **durablement**!

Health in harmony with Nature*

*La Santé en harmonie avec la Nature

ORTIS® laboratoires

40057213 FRA 20140630

Nausées, lourdeurs digestives, haut-le-cœur...

Qui n'en a jamais eu au moins une fois dans sa vie?

Ces inconforts digestifs sont non seulement gênants mais également très fréquents puisqu'ils touchent une grande partie de la population, homme ou femme.

Mais de quoi s'agit-il exactement?

Ces inconforts se manifestent par des lourdeurs au niveau de l'estomac qui se traduisent par des nausées et par une sensation d'écœurement.

Leurs causes, d'origine diverses, peuvent être dues:

- à un voyage
- à une digestion difficile suite à une mauvaise alimentation
- à des variations hormonales (menstruations, grossesse...)
- etc.

« Je me sens barbouillée, j'ai des nausées »

La guimauve

Riche en pectine et mucilages, la guimauve forme un gel. Ceci contribue à augmenter la protection naturelle des muqueuses de l'estomac.

Le gingembre

Une racine aux propriétés étonnantes: grâce à ses principes actifs (les gingérols et les shogaols), les sensations de nausées et de lourdeurs d'estomac et seront fortement réduites.

Il faut cependant attendre plus d'une heure avant d'en ressentir les effets... En revanche, son temps d'action peut durer pendant environ 4h...

Heureusement, ces inconforts sont souvent passagers.

Voici quelques trucs et astuces pour en diminuer l'intensité:

- N'oubliez pas de boire beaucoup (eau, boisson gazeuse, eau citronnée) par petites gorgées tout au long de la journée.
- Etendez-vous, une serviette froide sur le front et restez sans bouger (pour ne pas perturber le mécanisme de l'équilibre situé dans l'oreille interne et qui pourrait accentuer la sensation de haut-le-cœur).
- Prenez plusieurs petits repas répartis dans la journée et mangez lentement.
- Evitez les aliments trop gras, trop sucrés et trop épicés.
- Ne vous couchez pas immédiatement après avoir mangé.
- Evitez l'alcool, le café et le tabac.

La menthe poivrée

Reconnue pour sa rapidité d'action, elle agit pratiquement instantanément. Complément idéal du gingembre, son action rapide est associée à l'action durable du gingembre.

À: **Nathalie**

Prends **minesium**
c'est rapide et efficace!
À tout de suite...

100% ORIGINE NATURELLE

Mode d'emploi: Adultes et enfants dès 12 ans: 2 comprimés, 5 fois par jour, quand le besoin s'en fait sentir, avec un verre d'eau. Grossesse et allaitement: avis médical recommandé.

Laboratoires ORTIS sprl, Hinter der Heck 46, B-4750 ELSENBORN
Tél.: 080 44 00 55, Fax: 080 44 42 80, E-mail: info@ortis.com

www.ortis.com